

Draaiboek

Sabbelen over morgen

Intergenerationele dialoog met mantelzorgers en hun kinderen over de toekomst



Inhoud

Inleiding.....	3
Aandachtspunten gespreksleider(s)	5
In dialoog.....	5
Algemene communicatie in een groep	5
Basishouding.....	5
Werken in groep.....	6
Communicatie met ouders.....	6
Communicatieve richtlijnen	7
Gesprekstechnieken	8
Motiverende gespreksvoering.....	8
Vorbereiding.....	9
Hoe kan je deelnemers werven voor je dialoogactiviteit?	9
Wat is er nodig om de dialoogtafel te organiseren?.....	10
Activiteit.....	12
Opstart.....	12
Dialoogactiviteit.....	14
Afronding	17
Literatuurlijst.....	18

Inleiding

Met dit draaiboek willen we mensen ondersteunen die een dialoogtafel met ouderen wensen te organiseren rond het thema toekomst. Wij hebben het geheel toegespitst op mantelzorgers van dementerende personen en hun kinderen. Ook het sociale netwerk kan aan deze dialoogtafel deelnemen. Het grote geheel kan eventueel ook toegepast worden op dialoogtafels met een andere doelgroep of ander thema. Dit draaiboek kan flexibel gebruikt worden door anderen. Je kan het draaiboek toepassen op verschillende thema's, verschillende doelgroepen en samenstellingen. Stap voor stap leggen wij uit waar je aandacht aan kunt besteden, welke zaken er geregeld moeten worden en wat je als begeleider zelf in acht moet nemen. De drie hoofddelen die in dit draaiboek besproken worden, zijn de aandachtspunten voor de gespreksleider, de voorbereiding en de activiteit.

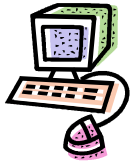
Dit draaiboek is het product van ons project dat te plaatsen is binnen het kader van een grote campagne van de Koning Boudewijnstichting, namelijk "Vroeger nadenken over later", waarin wordt getracht het taboe te doorbreken en ouderen te stimuleren om over hun toekomst te denken en te spreken. Ons project is een initiatief vanuit de opleiding orthopedagogie aan de Artesis – Plantijn (AP) Hogeschool. We kregen de opdracht om een draaiboek te ontwikkelen voor een intergenerationele dialoog, die we ook één keer wilden uitvoeren. Als doelgroep kozen wij voor mantelzorgers van een dementerende partner en hun kinderen. We willen met hen in dialoog gaan over hun wensen en dromen over de toekomst en hun concrete plannen hiervoor. Aangezien wij met vijf studenten zijn, hebben wij gekozen om te werken met vijf verschillende families zodat elke student zich op één familie kan richten. Elke familie heeft dus één gespreksleider.

Met dit draaiboek willen we een handleiding bieden voor het organiseren van deze dialoogtafel. Dit heeft als voordeel dat deze vorm van dialoogtafels ook door andere organisaties of individuen kunnen georganiseerd worden. Je hoeft als begeleider niet aan bepaalde eigenschappen te voldoen. Iedereen kan een dialoogtafel begeleiden. Het kan een voordeel zijn om te werken met een doelgroep die je reeds bekend is, maar dit is zeker geen vereiste. Als begeleider dien je je goed voor te bereiden. Verder in ons draaiboek staan enkele tips om een goede basishouding te hebben als gespreksleider. Wanneer dit niet het geval is, is de kans dat de dialoogactiviteit moeilijker verloopt. In dit draaiboek wordt er gaandeweg aangereikt waar je op kunt letten en wat een goede voorbereiding in het algemeen inhoudt. Het draaiboek is dus een richtlijn met de belangrijkste aandachtspunten waarin elke begeleider zijn eigen accenten kan leggen.

Wij kozen voor een methodiek gericht op vooropgestelde vragen, verdeeld in vier fasen. Dit om het gesprek voldoende vorm, structuur en diepgang te geven. In dit draaiboek vinden we naast een uitgewerkt stappenplan van de activiteit ook de vooropgestelde vragen, voorbereiding en communicatieve aandachtspunten terug.

Onze dialoogtafel is gericht op het intergenerationele aspect. Wij focussen ons op het gesprek tussen de mantelzorgers en hun kinderen. Zoals hierboven vermeld, staat het draaiboek dus zeker open voor enige variatie. Weet wel dat niet elke mantelzorger nog een partner of directe naaste familie heeft. Het kan dus ook zijn dat iemand schoonfamilie, burens of goede vrienden meeneemt.

Een dialoogtafel duurt gemiddeld anderhalf uur, en dat is zeker voldoende om veel uit je dialoogtafel te halen. Hoe meer variatie je aanbrengt, hoe groter de kans dat de activiteit langer duurt.



Doorheen het draaiboek wordt er vaak verwezen naar onze blog door middel van een icoontje, een computer. Telkens je het icoontje ziet, wil dat zeggen dat je de informatie op onze blog zal terugvinden. Onze blog kun je terugvinden op het volgende webadres: dialoog.ap.be

Aandachtspunten gespreksleider(s)

In dialoog

Je speelt als gespreksleider een zeer belangrijke rol. Je bent een soort dirigent die op veel zaken moet letten. Je kunt best de regels goed bewaken om de veilige omgeving te behouden. Mensen kunnen dit wel eens vergeten, maar je kunt hen op een beleefde manier hier op wijzen, zeker als de regels ergens zichtbaar ophangen of eventueel op de tafel staan.

De belangrijkste aspecten van een dialoog zijn duidelijkheid, betrokkenheid en diepgang. Als je dit als gespreksleider nastreeft, kan je heel wat bereiken. Wat hiermee samenhangt en ook belangrijk is, is het principe van 'LSD'. Dit staat voor **l**uisteren, **s**amenvatten en **d**oorvragen. Verlies je niet in het **o**ordelen, **m**eningen en **a**dviezen (OMA). Laat dus OMA thuis. Maak je niet DIK en **d**enk in **k**waliteiten (DIK). Dit zijn eenvoudige, maar zeer aangewezen tips die er mee voor zorgen dat jij als gespreksleider open, flexibel, creatief en uitnodigend bent en in staat bent om oprecht te luisteren.

Het is ook belangrijk dat je emoties niet uit de weg gaat, maar blijf ook niet te lang vasthangen in eenzelfde verhaal. Geef de persoon met zijn emoties ook even tijd. Tijdens de dialoog ben je geen hulpverlener. Je hoeft geen oplossingen te zoeken, maar gewoon te luisteren. Zorg er ook voor dat anderen geen oplossingen aanbieden tijdens het gesprek, want dit kan achteraf nog.

Als je voor een eerste keer een dialoogtafel organiseert, is het niet nodig om je onzekerheid weg te steken. Dit kan juist positief zijn als je dit benoemt en laat merken dat je heel nieuwsgierig bent naar hun verhalen. Als jij jezelf open en kwetsbaar opstelt, zullen anderen dit ook doen.

Dit hebben we zelf gemerkt toen wij onze dialoogtafels organiseerden. We spraken onze onzekerheid uit, waardoor anderen daar rekening mee konden houden. Het was een positief gevoel dat ons bijbleef.

Algemene communicatie in een groep

Als gespreksleider ben je er van bewust dat je verantwoordelijk bent voor de eigen communicatie. Dit betekent dat je rekening moet houden met hoe iets overkomt op de deelnemers. Zo word je vriendelijkheid, humor en luisterbereidheid opgemerkt, maar ook je ongeduld, afkeuring en irritatie.

Basishouding

Een goede basishouding als gespreksleider is niet meer dan vanzelfsprekend. Wij verstaan hieronder zowel verbale signalen, als non-verbale signalen zoals gezichtsuitdrukking, lichaamshouding en lichaamstaal. Je kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat je niet met je ogen rolt, je wenkbrauwen fronst en dat je voldoende oogcontact maakt.

Toon zeker en vast respect voor de unieke persoon. Daarbij weegt de persoonlijkheid van de persoon door. De wijze van reageren, het temperament, ... dit zijn allemaal dingen waar je rekening mee kunt houden. Wat ook bij ouderen specifiek kan meespelen, is de eenzaamheid, vernauwing van bewustzijn, vasthouden aan het vertrouwde,.... Respect voor

de deelnemers kan ook blijken uit het feit dat je hen in alle openheid laat praten over zowel relevante als irrelevante onderwerpen. Sommige mensen hebben de neiging om heel veel te vertellen. Als gespreksleider is het belangrijk om aan te voelen wanneer iemand er nood aan heeft om dit te vertellen. Je mag ook als begeleider de grens aangeven. Dit doe je best door erkenning te geven aan het verhaal dat net verteld werd en aan te geven dat andere gesprekspartners ook iets willen vertellen.

Wat door de ene partij als waarheid wordt ervaren, daarom niet zo ervaren wordt door de andere partij.

Als gespreksleider ben je gelijkwaardig aan je deelnemers. Zeker als jonge gespreksleider wordt er van jou verwacht om rekening te houden met het feit dat het voor vele ouderen niet zo vanzelfsprekend is om geleid te worden door een jonge persoon. Laat de groepsleden in hun waarde. Het is niet aangenaam voor de deelnemers als de gespreksleider bazig overkomt.

Werken in groep

Creativiteit

Zoals we eerder vermeld hebben, is het flexibel zijn belangrijk. Zeker beginnende begeleiders kunnen de neiging hebben om te sterk vast te houden aan vaste structuren waardoor de creativiteit van de groep verloren kan gaan. Eigen inbreng van jou als gespreksleider is belangrijk. Zelf hebben we ook gemerkt dat als je activiteit minder vlot verloopt, je toch je eigen creativiteit gebruikt om de dialoog tot een goed einde te brengen.

Groep als geheel

Je bent met een groep bezig, dus probeer je niet te verliezen in één aspect van een bepaald individu. Je kan eventueel wel achteraf extra aandacht geven aan één persoon als je dit nodig vindt. Soms kan je het gevoel krijgen dat er iets negatief gezegd wordt. Probeer dit dan positief te zien. Je de kritiek of weerstand gebruiken om iets beter te verduidelijken.

Open communicatie

Open communicatie is belangrijk zodat alle deelnemers zeker op een open manier hun gevoelens en gedachten kunnen delen. Om dit te verwezenlijken, zal er aandacht geschonken worden aan ik-boodschappen. Let er op dat deelnemers praten vanuit zichzelf en zich niet verstoppen achter 'wij' of 'men'. Een evenwicht tussen de inbreng van de deelnemers kan zeer positief zijn, want ook stillere personen hebben een bepaalde invloed op het proces van de dialoogtafels.

Communicatievorm

Je kan streven naar een communicatievorm die ook een verbinding maakt tussen de verschillende deelnemers en die niet de gespreksleider als enige gesprekspartner ziet. Je staat wel centraal, geeft informatie en vat samen, maar de deelnemers hebben even veel te zeggen en zijn gelijkwaardig.

Communicatie met ouderen

Aangezien een groot deel van de doelgroep ouderen zijn, wilden wij omtrent communicatie hier ook wat algemene aandacht aan schenken. Zelf hebben wij ervaren dat het toch wel

gemakkelijk is om hierrond wat tips mee te krijgen. Zeker als jonge gespreksleider dien je wel met enkele zaken rekening te houden, die voor een jong persoon niet altijd zo vanzelfsprekend zijn omwille van een groot generatieverschil. Wij willen zeker benadrukken dat we de communicatie met ouderen niet willen veralgemenen. Iedereen communiceert op een andere manier. Vele tips die hieronder beschreven zijn, zijn voor een heleboel niet van toepassing en moeten voor hen ook niet toegepast worden.

Communicatieve richtlijnen

Aanloop

Om een serieus gesprek te starten, helpt het om hier een aanloop aan vooraf te laten gaan. Je kan bijvoorbeeld babbelen, waarin men het terrein wat kan aftasten en kan aanvoelen waar er openingen gevonden kunnen worden tot een serieuzer gesprek. Deze drempel geldt voor vele mensen, niet enkel voor ouderen.

Tijd

Deelnemers hebben soms tijd nodig om aan te passen aan de omgeving en de omstandigheden, na te denken en te reflecteren over bepaalde onderwerpen. Sommige ouderen hebben een verminderd concentratievermogen. De gespreksleider let er op dat iedereen kan volgen en past zich aan aan het ritme en tempo van de hele groep. Gebruik daarbij gedurende het gehele gesprek taal die de deelnemers kunnen begrijpen, met andere woorden: vermijd vakjargon en te moeilijke woorden. Dat is voor iedereen moeilijk. Als er onduidelijkheden ontstaan tussen de deelnemers of met de gespreksleider, kunnen deze verduidelijkt worden. Het is natuurlijk niet de bedoeling om hen betuttelend aan te spreken of te praten tegen hen alsof het kinderen zijn. Deze 'ouderentaal' kan heel beledigend zijn. Hiermee bedoelen we het 'harder' beginnen spreken, korte zinnestelsels en veel herhalingen.

Gespreksonderwerp

Praten over dramatische gebeurtenissen uit het verleden hoeft niet meteen extreme emoties op te roepen, aangezien zij hier in de loop van de tijd al van losgekomen zijn. Dit wil niet zeggen dat ze al verwerkt zijn.

Als gespreksleider kan je in een gesprek niet altijd je eigen doelen waarmaken. Net zoals vele mensen, hebben ook ouderen soms de neiging om af te wijken van het onderwerp. Zoals we eerder al gezegd hebben, heeft de begeleider hier als rol om een evenwicht te zoeken in het ingrijpen. Te strak zou de sfeer verpesten, maar natuurlijk mogen ze hun aandacht niet te veel verliezen. Op een subtiele manier kan de gespreksleider terug tot het eigenlijke onderwerp komen. Om als gesprekspartner een gespreksonderwerp op te leggen, kun je er rekening mee houden dat dit gespreksonderwerp waarover ze misschien niet zo graag praten, in verhouding is met de gespreksonderwerpen waar zij graag over spreken.

Humor

Net zoals ons, zijn ouderen vaak vatbaar voor humor. Het is nuttig en bevorderend voor een gesprek om dit in te lassen in een wat serieuzer gesprek. Ook om de ernst van het gesprek op sommige momenten wat te doorbreken. Je kan positieve reacties bekrachtigen door in te gaan op hun humor of eens iemand te bedanken voor de inzet.

Liever praten dan luisteren

Er wordt wel eens gezegd dat ouderen liever praten dan luisteren. Dit is natuurlijk een clichébeeld en geldt zeker niet voor alle ouderen. Daarnaast zijn er, naast ouderen, ook vele anderen die het soms moeilijk hebben met luisteren en graag over zichzelf vertellen. Echter zijn openheid en luisterbereidheid in deze situaties zeker belangrijke eigenschappen van een gespreksleider.

In groep

Voor gesprekken in groep is het vaak zo dat ze in een kring gezet worden. Dit kan onrecht aandoen aan hun 'persoonlijke ruimte' aangezien men dan vaak zeer dicht op elkaar zit. Hen laten plaatsnemen aan een tafel is voor hen vaak veel aangenamer. Dit geeft ook meer een gevoel van veiligheid.

Familiebanden

In gesprekken tussen familieleden zijn er enkele zaken waarmee ze zelf vaak al rekening mee houden. Familieleden van ouderen weten meestal waarover ze best wel of niet over praten. Ze zijn op de hoogte van gevoelige zaken. Daarnaast kennen zij ook de voorkeuren voor specifieke onderwerpen.

Wat soms moeilijk kan zijn, is het feit dat de gesprekken tussen ouderen en hun kinderen soms niet meer zo vlot lopen als vroeger. Bij een groot leeftijdsverschil is er voor de verschillende generaties vaak een grote aanpassing nodig om goed te kunnen communiceren.

Afloop

Vat op het einde van het gesprek samen wat er besproken is en vraag of er nog dingen uitgeklaard moeten worden. Interessante informatie kan op dit moment uitgedeeld worden als de ouderen dit wensen. Voor een volledig geslaagd gesprek kan men best een rustige uitloop toelaten. Het is immers belangrijk een gesprek te laten eindigen in een positieve sfeer. Sommige ouderen houden vaak vast aan een bepaald ritueel in gesprekken. Zo beginnen zij graag met oppervlakkige gesprekken vooraleer ze overgaan tot serieuzere gesprekken. Vele mensen kunnen ook genieten van stilte en mijmeringen.

Gesprekstechnieken

Motiverende gespreksvoering

Motiverende gespreksvoering blijkt een gepaste methode te zijn om met overbelaste mantelzorgers te werken. Hierdoor worden zij aangezet om toe te geven dat sommige zaken te zwaar zijn en komen ze er toe hulp te vragen aan anderen. Door middel van motiverende gespreksvoering breng je als gespreksleider makkelijker verandering bij een gesprekspartner teweeg. Deze specifieke gespreksvoering houdt enkele basishoudingen in die een gespreksleider kan aannemen.

Het feit dat de houding hierbij zo motiverend en empathisch is, maakt dat cliënten veel meer betrokken zijn en vooral de kracht in zichzelf vinden om hun problemen actief aan te pakken. Het gaat om de bereidheid om te veranderen maar dit is niet iets dat de hulpverlener oplegt.

Het is aan de gespreksleider om dit uit te lokken. Door samen te werken, merkt de gespreksleider de aarzelingen op, benoemt ze en geeft richting om deze aan te pakken.

Mantelzorgers krijgen op deze manier meer inzicht in wat nu juist belangrijk is voor hen. Het is niet de bedoeling om als gespreksleider die verandering, zoals bijvoorbeeld meer aan de toekomst of aan zichzelf denken en hulp zoeken in het zorgen voor de dementerende partner, op te leggen aan de mantelzorger. Door bepaalde vragen te stellen, kan je hen nieuwe inzichten bieden om hierin te veranderen. Zo zullen zij vanuit eigen argumenten de eerste stappen kunnen zetten. Dit is immers een intrinsieke motivatie en werkt veel beter dan dat men zulke veranderingen opgelegd krijgt. Vaak zien ze de zorg voor hun partner als een vanzelfsprekendheid. Hen laten merken dat jij wel gelooft in het feit dat zij de verandering zullen aankunnen, is hierin wel heel belangrijk.

De gespreksleider kan in reacties laten zien wat de deelnemers voelen, denken en zeggen door deze te herhalen of samen te vatten. Zo laat je merken dat je goed luistert, breng je structuur in het gesprek aan en ga je na of hetgeen je gehoord hebt wel klopt. Het is ook belangrijk dat de gespreksleider geloof en hoop toont in de deelnemer door kleine dingen te benoemen en positief te bekrachtigen.

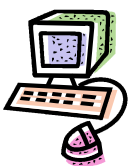
De gespreksleider moet erop letten dat hij vooral open vragen stelt. Door open vragen te stellen, ontstaan er geen vooroordelen over de meningen van de deelnemers. Zo zullen de deelnemers zich gewaardeerd voelen. Daarnaast moet de gespreksleider proberen om discussies te vermijden en meewerken aan, en niet tegen, de beslissing van de deelnemer. Als de gespreksleider enige weerstand opmerkt, gaat men er niet op in, maar benadrukt men dat de deelnemer de volledige keuzevrijheid heeft.

Vorbereiding

Hoe kan je deelnemers werven voor je dialoogactiviteit?

Je kunt op verschillende manieren deelnemers uitnodigen om deel te nemen aan je dialoogtafel. Dit geldt zowel voor dialoogtafels met dit thema, als dialoogtafels met een ander thema. Zelf hebben we gemerkt dat het enorm moeilijk is om mensen te werven. Een belangrijk aandachtspunt om mensen te overtuigen om mee te doen, is dat je hen duidelijk maakt dat het iets bijzonder is, waarvoor zij uitgekozen zijn om aan deel te nemen. Zo wek je hun interesse. Je mag hen het gevoel geven dat ze belangrijk zijn en dat je advies nodig hebt, wat ook zo is natuurlijk. Het helpt zeker als je ze enkele keren hierover aanspreekt. Zo laat je merken dat je niet zonder hen kunt. Vertel hen duidelijk wat je thema en doel is.

- ✓ **Via een persoonlijke uitnodiging:** mensen persoonlijk aanspreken over je dialoogtafel. Wanneer iemand toegezegd heeft om deel te nemen, is het aangewezen om deze persoon enkele dagen op voorhand op te bellen om zijn deelname te bevestigen. Hier hebben we gemerkt dat het moeilijker is dan het lijkt. Je moet echt anticiperen en de mensen blijven aanspreken.
- ✓ **Via aankondigingsposters:** hang de posters op plaatsen waar je doelgroep aanwezig is. Zet duidelijk op de poster waarover je dialoogtafel gaat, waar de activiteit zal doorgaan en geef aan hoelang de activiteit zal duren. Ook duidelijke richtlijnen zoals telefoonnummer, e-mail of andere inschrijfmogelijkheden zijn



belangrijk om zoveel mogelijk deelnemers te werven. Zet zeker op de posters dat men hun aanwezigheid bevestigt. Dit maakt het voor jezelf makkelijk om het aantal deelnemers in te kunnen schatten. Op onze blog vind je een voorbeeldposter. Deze poster gebruikten wij voor onze dialoogtafel.

- ✓ **Via organisaties:** ga na welke organisaties aansluiten bij jouw dialoogactiviteit. In dit geval zou je kunnen werven via dementiecafés, familiegroepen, rust- en verzorgingstehuizen waar dagactiviteiten worden aangeboden aan mensen met dementie. Indien er geïnteresseerden zijn, vergeet dan zeker niet om contactgegevens te vragen. Doe dit zeker enkele weken op voorhand, want het is niet makkelijk om zomaar langs te gaan bij organisaties om mensen te werven. Zij hebben ook andere dingen gepland en hebben of maken vaak geen tijd voor onverwachte aanvragen.
- ✓ **Via sociale media:** maak reclame voor je dialoogactiviteit via facebook, twitter, ... Zo kan je veel mensen bereiken. Zelf hebben we ondervonden dat dit niet altijd zo is. Er kan weinig tot geen reactie komen.
- ✓ **Via e-mails:** verstuur een duidelijke e-mail waarin je uitlegt wat jouw activiteit is met de nodige gegevens (onderwerp, waar, om hoe laat, hoe bevestigen, ...) naar je adressenbestand. Vraag mensen om de e-mail ook verder rond te sturen. Zo bereik je meer mensen. Het kan handig zijn om een leesbevestiging te vragen. Dan weet je juist wie de mail gelezen heeft en wie nog niet. Op onze blog vind je een voorbeeldmail. Deze gebruikten wij om mensen aan te spreken.
- ✓ **Via eigen kennissenkring:** spreek je eigen kennissen eens aan, want zij kunnen je eventueel aan deelnemers helpen. Ga langs bij je hobbyclub, de burens of zelfs naaste familieleden. Het is verrassend hoe zij je hier mee kunnen helpen.



Mensen werven is niet makkelijk. Geef daarom de moed niet te snel op. Haal echt het onderste uit de kan. Het kan handig zijn om alle bovenstaande pistes uit te proberen. Ga zelf aan de slag om nog via andere kanalen mensen te werven. De aanhouder wint! Daarbij is het niet makkelijk om over taboe onderwerpen te praten binnen de door ons gekozen doelgroep. Daarnaast is het zoeken naar een gepast moment om de dialoogtafel te organiseren moeilijk. Jongere mensen willen/kunnen liever na hun werk komen, terwijl oudere mensen vaak in de namiddag willen deelnemen aan de activiteit.

Wat is er nodig om de dialoogtafel te organiseren?

- ✓ **Een rustige, afgesloten ruimte:** hiermee bedoelen we een ruimte die groot genoeg is om het aantal deelnemers te ontvangen. De tafels zouden bij voorkeur ver van elkaar gezet worden, zodat de privacy gerespecteerd wordt. Doordat de verschillende groepjes ver van elkaar zijn, worden zowel de deelnemers als de begeleiders minder snel afgeleid door de anderen.
- ✓ **Voldoende tafels en stoelen:** gebruik bij voorkeur ronde tafels. Zo ziet iedereen de deelnemers van het gesprek.
- ✓ **Voorzie catering:** water, thee, koffie, een lekkernijtje. Zorg ervoor dat de catering op de gesprekstaal staat. Zo hoeven de deelnemers de tafel niet te verlaten en zorgt dit voor meer rust. Het lekkernijtje kan bijvoorbeeld na de gesprekken aangeboden wanneer er nagepraat wordt over de activiteit. Dit hoort bij de afsluiting van de dialoogtafels. Het is ook mogelijk om dit te nuttigen tijdens de dialoog.

- ✓ **Werken met naamkaartjes voor de begeleider:** doordat de deelnemers onze naam weten, werkt dit drempelverlagend om vragen te stellen.
- ✓ **Samenstelling van de dialoogtafel:** de samenstelling hangt af van hoe je zelf de dialoogtafel wil organiseren en van je eigen flexibiliteit. Het kan dus zijn dat kinderen samen aan tafel zitten, mantelzorgers onderling of kinderen en mantelzorgers samen. Uiteraard kan het voorvallen dat je de mantelzorger en zijn buur aan je dialoogtafel krijgt, in plaats van bijvoorbeeld de kinderen. Hou er als gespreksleider rekening mee dat je per gespreksleider maximaal 4 deelnemers aan de dialoogtafel laat plaatsnemen.
- ✓ **Oppas:** hou er rekening mee dat mensen vaak geen oppas hebben voor hun kinderen of hun (dementerende) partner. Ga voor jezelf na wanneer je de activiteit het beste kunt organiseren.

Activiteit

Opstart

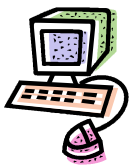
Wanneer de deelnemers binnenkomen, begeleid je hen naar een tafel en bied je hen iets om te drinken aan.

Voor je de dialoogtafel start, is het belangrijk jezelf kort voor te stellen. Zo weten de deelnemers wie je bent, wat je doet en waarom je dit doet. Doe dit voor de hele groep. Voorzie per dialoogtafel één begeleider. Zo kan je als begeleider je volledig focussen op één verhaal en moet je niet telkens wisselen van tafel. Indien de groepen toch groter zijn dan vier personen kan je best met meer dan één begeleider aan een dialoogtafel zitten. Op deze manier kan de dialoog in de groep beter op gang worden gehouden.

Schenk ook kort even aandacht aan het waarom van de dialoogtafels. Wij gaven ook kort een woordje uitleg over waar dit initiatief vandaan kwam, namelijk de grote campagne van de Koning Boudewijnstichting. Hierop volgend kan je ook de intentie van deze dialoogtafel even toelichten. Je kan het bijvoorbeeld als volgt zeggen:

“Het is de bedoeling om mensen te laten praten over moeilijke onderwerpen en hen eens te laten stilstaan bij de toekomst. Langs de ene kant kunnen mantelzorgers hun familie of de andere deelnemers laten weten hoe zij deze moeilijke onderwerpen ervaren, maar langs de andere kant kan men ook laten zien waar ieder van droomt en waaruit men kracht haalt. Het is de bedoeling om het positieve te benadrukken en hier eventueel in de toekomst iets mee te kunnen doen.”

Zoals we al eerder gezegd hebben, kan je zelf voor de samenstelling kiezen of kan je eens polsen bij de mensen bij wie ze willen zitten. Als iedereen voor een veilige plek kiest, zal dit volgens ons ervoor zorgen dat mensen meer open zullen zijn tijdens de activiteit. Het maakt niet uit op welke manier je dit overbrengt, maar ze kunnen er in ieder geval heel wat mee zijn als ze weten waar het vandaan komt en wat het hen kan opleveren. Betrek hen hier dus in.



Bij de start van de dialoogtafels schreven wij zelf een gedicht om de dialoogtafel en het thema in te leiden. Op deze manier creëer je een ontspannen sfeer en toch enige kans tot een reflectiemoment. Het is ook fijn als je dit op het einde van de dialoogtafels kan uitdelen aan de deelnemers, geprint op een mooie achtergrond. Dit wordt vaak erg geapprecieerd. Dit gedicht vind je terug op onze blog.

*Ik en jij,
Wij zijn altijd samen
Zie je mij, dan zie je jou*

*Zorgen met elkaar
Zorgen voor elkaar
Tot zorgen niet meer kan
In gedachte de geloften ooit afgelegd
In goede en kwade dagen
In ziekte en gezondheid*

*Altijd samen leven, samen weggaan
Samen ouder worden
Leiden of geleid worden
Door elkaar en door de ander*

*Tot mantelzorg ons samenhoudt
En zorgen ons scheiden*

Schets het verloop van de dialoogtafels, zodat de deelnemers weten hoe de activiteit zal verlopen. Daarbij is het belangrijk om de duur en eventuele pauze te vernoemen. Zorg dat er maximaal vier deelnemers aan een tafel zitten. De samenstelling hangt af van de soort dialoogtafel die je doet, aantal deelnemers, aantal gespreksleiders,.... Enige creativiteit en flexibiliteit is dus wel vereist.

Dialoogactiviteit

Vooraleer je echt begint, maak je als gespreksleider even enkele regels duidelijk aan de personen van de dialoogtafel die jij zal leiden. Probeer deze regels in je eigen woorden uit te leggen. Je kan ook beetje uitleggen waarom je met deze regels werkt, zonder ze enkel af te rammelen. Voor ons was het voornamelijk om structuur te behouden, een veilige omgeving te creëren waarin de personen het gevoel hebben vrij over hun ervaringen en gevoelens te communiceren. In bijlage zit een kaart met voor ons de belangrijkste regels die wij op de tafel plaatsten. Deze kaart met regels vind je terug op onze blog. Hieronder vindt u een meer uitgebreide lijst met verschillende regels.

- Respect tonen voor elkaar door elkaar te laten uitspreken;
- Luister zonder oordeel;
- Het verhaal van anderen te waarderen;
- Wat hier gezegd wordt, blijft ook hier;
- Men is niet verplicht te vertellen of te doen wat men niet wil. Hiervoor wordt evenveel respect getoond;
- Het beste en een beetje meer uit anderen te halen;
- Maak voldoende oogcontact met je gesprekspartners;
- Wees nieuwsgierig naar de verhalen van anderen;
- Ga vooroordelen uit de weg;
- Probeer te begrijpen.

Eens aan tafel kan je beginnen met de echte dialoogactiviteit. Dit aan de hand van een gespreksformule met vier fases van vragen. We werken met open vragen die in (spel)kaarten gegoten zijn in verschillende kleuren. Voor deze vragen werden we onder andere geïnspireerd door het mantelzorgspel voor begeleiders vanuit het Expertisecentrum Mantelzorg in Nederland en Karin Oppelland, die voor de organisatie 'Dag van de Dialoog' werkt. We maakten deze vragen aan de hand van het oplossingsgericht en krachtgericht kader. De opgestelde vragen vind je terug op onze blog.

Elke vraag mag door iedereen beantwoord worden. Ook als iemand niet wil antwoorden, moet je dit respecteren. We willen benadrukken dat antwoord geven geen verplichting is maar een vrije keuze. Als iemand meer tijd nodig heeft om iets te kunnen vertellen, kan je altijd iemand anders eerst aan het woord laten.

Tijdens het stellen van de vragen mag je als gespreksleider gerust de focus leggen op de familie. Wat willen zij als familie? Het is de mantelzorger die in de belangstelling mag staan en die de steun van de familie kan voelen. Deze focus kan je zelf bewaken gedurende de dialoogtafel aangezien dit niet steeds benadrukt wordt in de vragen. Anders kan het zo zijn dat, wanneer enkele vragen door de kinderen letterlijk beantwoord worden, de context van mantelzorg en dementie verdwenen gaat. Je mag deze context gerust enkele keren herhalen.

Fase 1 (rood): Kennismaken

Om de dialoogtafel te starten, kan je beginnen met een voorstellingsronde. Gebruik hiervoor de rode kaart. Door iets te vertellen over zichzelf, kan men met elkaar en de gespreksleider kennismaken. Ook als gespreksleider is het gemakkelijk om te weten welke mensen je voor je hebt en wat hun interesses zijn. Om als voorbeeld en ijsbreker te dienen, kan je best als

gespreksleider beginnen om jezelf voor te stellen. Deel mee hoe je heet en vertel kort iets over jezelf. Terwijl de anderen aan het woord zijn, is het ook handig als je hun namen opschrijft voor jezelf zodat je ze bij hun naam kan aanspreken gedurende het verdere verloop van de dialoogtafels. Je basishouding is heel belangrijk op dit moment, omdat je bij iedereen het gevoel van vertrouwen, openheid en andere aspecten wilt creëren. Probeer bij elke deelnemer te luisteren naar wat hij te vertellen heeft.

Fase 2 (groen): Ervaring

Tijdens de tweede fase werken we met de groene kaarten. De deelnemers delen hun ervaringen rond de toekomst en het daarbij komende thema mantelzorg en dementie. Hier wordt vooral gewerkt met vrije associatie. Dit wil zeggen dat de deelnemer meteen zegt wat hem te binnen schiet bij het horen van de vraag. Op deze manier krijg je het meest oprechte antwoord. In de praktijk geef je de mensen wel even de tijd om een antwoord te vormen. Het is ook zeker aan te moedigen dat mensen elkaar vragen stellen. Daarnaast is gewoon luisteren ook heel belangrijk.

- Probeer in één zin te vertellen wat er in je opkomt als je aan de toekomst denkt.
(Als je het gevoel hebt dat men nog wat afwachtend is, kan je best als gespreksleider het voortouw nemen.)
- Hoe keek je naar je toekomst voor je familielid ziek werd?
- Zou je een mooie ervaring met ons willen delen waarin je als mantelzorger een verschil maakte?

Fase 3 (blauw): Dromen

Tijdens de derde fase werken we met de blauwe kaarten. Hierin worden de dromen die de deelnemers hebben, gedeeld met de andere deelnemers. Zo kunnen nieuwe blikken en perspectieven worden gecreëerd op bestaande zaken. Deze fase opent de mogelijkheid om eens stil te staan bij de dromen en verwachtingen over hun eigen toekomst. Leg uit dat mensen hun fantasie de vrije loop mogen laten gaan en dat ze zich mogen losmaken van de realiteit. Ook mogen ze fantaseren over hun hele omgeving, niet enkel over zichzelf.

- Wat hoop/verlang je dat er in de toekomst zal gebeuren?
- Als je een wens mocht doen naar de toekomst toe, hoe zou deze luiden?
- Waarvan kunnen jullie echt genieten? Kan je hier kracht uit putten voor de toekomst.

Fase 4 (geel): Doen

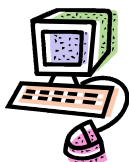
Tijdens de vierde fase werken we met de gele kaarten. In deze fase geef je de deelnemers de kans om eens na te denken wat zij zelf kunnen doen om de dromen werkelijkheid te maken. Vat de belangrijkste punten van de vorige fasen kort samen, zodat er een makkelijke overgang is van fase drie naar fase vier. Herhaal hun dromen, zodat ze eens kunnen nadenken hoe ze deze dromen en wensen concreet kunnen maken en stap voor stap realiseren. Zorg ervoor dat de vraag 'Wat ga je morgen doen om je droom/wens stap voor stap te kunnen realiseren?' van boven ligt. Dit is een goede vraag om deze fase mee te starten.

- Wat ga je morgen doen om je droom/wens stap voor stap te kunnen realiseren?
- Wat zijn jullie plannen in de toekomst als familie?

- Hoe zou je willen dat de toekomst eruit ziet als jij er niet meer bent, een toekomst zonder jou, als mantelzorger?

Zoals we al eerder vermeld hadden, duurt de dialoogactiviteit ongeveer anderhalf uur. Let erop dat je als begeleider de dialoogtafel rustig afrondt. Begin dus op tijd met het afwerken van de vraag, zodat je de deelnemers niet plots moet onderbreken. In deze periode rekenen we de opstart en afronding niet bij, dus hou hier best rekening mee bij je voorbereiding en communiceer dit naar de deelnemers. Reken minimaal twee uur met de opstart erbij gerekend.

Vat op het einde van het gesprek samen wat er besproken is en vraag of er nog iets uitgeklaard moet worden. Dit kun je doen aan de hand van een besprekingsrondje. Interessante informatie kan op dit moment uitgedeeld worden als de deelnemers dit wensen. Verdere informatie vind je bij het deel 'Afronding'.



Het is altijd fijn om de bevindingen van je deelnemers te ontvangen. Daarom maakten wij kaartjes met de vraag 'wat is jullie bijgebleven?' (zie bijlage). Deze feedback kan je meenemen voor een eventueel volgende keer of gewoonweg als een mooie herinnering. Dit kaartje kun je terugvinden op onze blog.

Afronding

Nadat de dialoogactiviteit is afgerond, geef je de deelnemers nog de kans om even na te praten onder elkaar. Deze nabespreking kan ervoor zorgen dat hetgeen besproken werd beter te kunnen plaatsen en verwerken/aannemen.

De afronding kan variëren in tijd. Geef de mensen in ieder geval de kans om nog even ervaringen te delen of gewoon een babbeltje te doen. Wij hadden nog enkele attenties die we de mensen meegaven:

- Een brochure met concrete tips van de KBS, aangevuld met eigen tips (deze vind je terug op onze blog);
- 50+-maak plannen! – doosjes van de KBS;
- Het gedicht, gekopieerd op fotopapier.

Op 14 mei 2014 organiseerden we zelf voor de eerste keer een dialoogtafel. Daar zijn enkele sfeerbeelden gemaakt. Ter inspiratie kunt u deze foto's bekijken op onze blog. We hopen met dit draiboek dat anderen taboe gesprekken helpen te doorbreken en mensen te stimuleren om te praten op een veilige en creatieve manier.

El Azouzi Bouchra
Rubbens Jacoba
Van Dorpe Imke
Verschaeren Imke
Wellens Sophie

Literatuurlijst

- Bartelink, C. (2013). Wat werkt : motiverende gespreksvoering? [pdf]. Geraadpleegd op 5 maart 2014 via [http://www.nji.nl/nl/\(311053\)-nji-dossierDownloads/Watwerkt_Motiverendegespreksvoering.pdf](http://www.nji.nl/nl/(311053)-nji-dossierDownloads/Watwerkt_Motiverendegespreksvoering.pdf)
- De Leeuw, J. (Coördinator). (Organiseren van dialoogtafels). Persoonlijke communicatie [interview] op 10 april 2014. Gezinsbond, Antwerpen – Berchem.
- Expertisecentrum Dementie Vlaanderen. (2012). *15 communicatietips*. Geraadpleegd op 18 maart 2014 via <http://www.onthoumens.be/node/142/15-communicatietips>
- Expertisecentrum Mantelzorg Nederland. (2013). *Mantelzorgspel eerste lijnszorg*. Geraadpleegd op 7 februari 2014 via <http://www.expertisecentrummantelzorg.nl/em/instrument-mantelzorgspel-eerste-lijnszorg.html>
- Hobert, M. (2009). *Zorgen voor een ander: antwoorden op veelgestelde vragen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Jagt, G., Mostert, H. & Broers, H. (2011). *Communiceren in zorg*. Utrecht: Vilans.
- Janssens, J. (2011). Helpende gesprekken tussen lotgenoten. Trefpunt zelfhulp VZW, 27, nr. 3, pp.1-15. Geraadpleegd op 5 maart 2014 via [http://www.zelfhulp.be/pdf/TZ-krant%20\(27\)3.pdf](http://www.zelfhulp.be/pdf/TZ-krant%20(27)3.pdf)
- Joling, K.J. & van Hout, H.P.J. (2009). Ondersteuning voor mantelzorgers van dementerenden: het belang van familiegesprekken. *Bijblijven*, 25, nr. 8, pp. 1 – 5. Geraadpleegd op 8 maart 2014 via <http://www.modernedementiezorg.nl/upl/familie/artikel%20bijblijven.pdf>
- Kolmer, D. (2007). *De kunst van het ontmoeten: onderzoek, scholing en praktijk in de familiezorg*. Delft: Eburon.
- Leyba, A. (2011). *Sociale vaardigheden – non verbaal gedrag*. Geraadpleegd op 15 april 2014 via <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/communicatie/88546-sociale-vaardigheden-non-verbaal-gedrag.html>
- LOT. Vereniging van mantelzorg. (2012). *Zorgboek mantelzorg*. (4de dr.). Stichting September.
- Mullick, A., Martin, J. & Sallnow, L. (2013). Clinical review: An introduction to advance care planning in practice. *BMJ*, 347, pp. 1-6.
- Oppelland, K. (Organiseren van dialoogtafels in Rotterdam). (Dag van de dialoog). Persoonlijke communicatie [interview] op 28 april 2014. Dag van de Dialoog, Rotterdam.

- Plasschaert, L. (2002). *Taalcommunicatie met ouderen, ook in probleemsituaties*. Leuven-Apeldoorn: Garant.
- Ronda, G., Loon, M. K.-v., Steenkiste, B. v., Boer, M., & Weijden, T. v. (2008). Motiverende gespreksvoering. *Tijdschrift voor praktijkondersteuning*, nr. 6, pp. 148-153.
Geraadpleegd op 2 maart 2014 via
<http://www.tijdschriftpraktijkondersteuning.nl/archief/volledig/id87-motiverende-gespreksvoering.html>
- Schippers, G. (2002). Motiverende gespreksvoering. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 57, pp. 250-265.
- Slenders, J., Verstraten, A., Mittelmeyer, M. & van Steen, E. (2008). *Vlinderlijke Eenvoud: D1. 1. Ontmoeting in dialoog*. Amsterdam: Nationale Coördinatie Dag van de Dialoog.
- Stichting in dialoog. (2011). *Handleiding, spelregels, tips – dialoogtafels organiseren op de dag van de dialoog 2011* [pdf]. Geraadpleegd op 20 maart 2014 via
http://www.dagvandedialoog.nl/mediatheek/files/handleiding_spelregels_tips_dvdd2011.pdf
- TIJDwinst.com. (2014). Motiverende gesprekstechnieken. Geraadpleegd op 6 mei 2014 via
<http://gesprekstechnieken.com/motiverende-gespreksvoering/gesprekstechnieken>
- Van Assel, A. & Messelis, E. (2006). *Groepswerk met ouderen...een vak apart?!* Antwerpen – Apeldoorn: Garant.
- Verhaak, P., Zwaanswijk, M., & ten Have, J. (2011). Psychologische interventies. *Huisarts en wetenschap*, 54, nr.1, pp.23-28.
- Vermaas, M. (2011). Oog voor mantelzorg. *de POH Special Ouderen*, pp. 10 – 12.
Geraadpleegd op 19 maart 2014 via
<http://www.expertisecentrummantelzorg.nl/em/publicatie-oog-voor-mantelzorg.html>